

## Journée Mondiale de la douleur : 10 compléments alimentaires pour réduire les règles douloureuses



Baseimage Aris Leoven

Les règles peuvent parfois représenter un poids pour certaines femmes. Douleurs, problèmes de digestion, SPM, fatigue... Prescription Beauté vous dévoile sa sélection des meilleurs compléments alimentaires pour un cycle menstruel confortable.

À l'occasion de la **journée mondiale de la douleur**, Prescription Beauté a décidé de vous sélectionner les **meilleurs compléments alimentaires** afin de **réduire les règles douloureuses** et d'obtenir un **cycle menstruel plus confortable**. Selon un [sondage réalisé par l'IFOP en 2021](#), 1 femme sur 2 déclare avoir des règles douloureuses.

Chaque mois, les règles ou même le cycle menstruel dans sa globalité peut nous être inconfortable. Syndrome prémenstruel, fatigue, maux de tête, douleurs au ventre ou au dos, problèmes digestifs... Tous ces maux peuvent être difficiles à vivre. Il existe de plus en plus de compléments alimentaires pouvant vous aider à mieux vivre votre cycle menstruel et à réduire les maux.

Sommaire

- Pourquoi opter pour des compléments alimentaires pour les règles douloureuses ?
- Comment les compléments alimentaires agissent sur le confort menstruel ?
- Top 10 des meilleurs compléments alimentaires contre les règles douloureuses

### Pourquoi opter pour des compléments alimentaires pour les règles douloureuses ?

Le cycle menstruel touche des millions de femmes à travers le monde. Pourtant, ce processus naturel peut être une vraie

contrainte et représente de l'inconfort et des douleurs pour nombreuses d'entre elles.

Les règles douloureuses sont un des maux les plus connus du cycle menstruel, mais il en existe d'autres. Chaque désagrément lié au cycle menstruel est différent chez chaque femme. Dans la liste des problèmes liés au cycle menstruel, on retrouve le syndrome prémenstruel, qui arrive quelques jours ou une semaine et plus avant le début des règles. On retrouve des problèmes digestifs (nausées, diarrhée, maux de ventre...). Enfin, les maux de tête et la fatigue sont aussi des symptômes liés au cycle menstruel.

Afin de soulager tous ces symptômes, les compléments alimentaires peuvent être la solution afin de se rééquilibrer et de retrouver un cycle menstruel plus confortable.

Lors du cycle menstruel, c'est le bien-être physique, mais aussi mental qui est impacté. Cette période peut être difficile à vivre pour de nombreuses femmes et il est important d'apporter de l'équilibre, notamment dans les nutriments afin de se soulager.

## Comment les compléments alimentaires agissent sur le confort menstruel ?

Les compléments alimentaires apportent différentes vitamines et nutriments pouvant réguler les hormones. En apportant de l'équilibre, les compléments alimentaires vont pouvoir soulager certains symptômes liés au cycle menstruel.

Au sein des compléments alimentaires pouvant apporter du confort à votre cycle menstruel, on retrouve différents minéraux, vitamines ou nutriments. Chacun d'entre eux a pour but de soulager un symptôme et apporter de l'équilibre.

On peut retrouver du magnésium, des oméga-3, de la vitamine B6 ou B12, du fer, des probiotiques ou de la vitamine D. Certaines plantes comme l'extrait de Gattilier sont également souvent présentes, car elles peuvent avoir un impact sur l'équilibre hormonal.

Bien sûr, l'utilisation de compléments alimentaires ne remplace pas une consultation médicale. Il est important de consulter un médecin, un gynécologue, ou un autre professionnel de la santé pour avoir un avis professionnel sur vos symptômes.

## Top 10 des meilleurs compléments alimentaires contre les règles douloureuses

4 / 10

### Équilibre Féminin, MiYé



[44€ sur oh my cream](#)

Un complément alimentaire formulé pour mieux réguler les déséquilibres psychiques et physiques liés aux variations hormonales (syndrome prémenstruel ou en période de pré ou péri ménopause). Une formule complète adaptée au métabolisme féminin pour atténuer les effets du stress, améliorer le sommeil et favoriser une meilleure régulation hormonale.

Diaporama :

<https://avis-beaute.marieclaire.fr/complements-alimentaires-regles-douloureuses-confort-cycle-menstruel,15361.asp>